

## نصيحة بتناول "6" أنواع من البروتينات أسبوعياً للتمتع بصحة حديدية



يُعرف البروتين بأنه من المغذيات الكبيرة القوي لإصلاح العضلات ودعم المناعة وإدارة الوزن الصحي وغير ذلك الكثير.

ويعد إدراج البروتين في النظام الغذائي يوميًا مهمًا للغاية لدعم الصحة العامة، إذ يُوصى بأن يستهلك الفرد حوالي 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم، على الرغم من أن هذه الكمية يمكن أن تختلف باختلاف الفرد، أي أن الشخص الذي يزن 70 كلغ تقريبًا يحتاج إلى حوالي 55 غرامًا من البروتين يوميًا، بحسب ما نشره موقع EatingWell.

وبغض النظر عما إذا كان الشخص يستهلك منتجات حيوانية أم نباتية، فإنه يمكن الاختيار من بين مجموعة متنوعة من مصادر البروتين التي يمكن تضمينها في نظام غذائي شامل متوازن وصحي للمساعدة على تلبية الاحتياجات الأساسية من البروتين، كما يلي:

## 1- الفستق

إن الفستق وهو أحد أنواع المكسرات الخفيفة يعد مصدرًا رائعًا للبروتين، حيث يحتوي على 6 غرامات لكل 30 غرام، كما أنه يوفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. كما أن حوالي 90% من الدهون الموجودة في الفستق غير مشبعة، ويحتوي على ألياف أكثر من البروكلي. ويعتبر مصدرًا جيدًا أيضًا لفيتامين B6 والفوسفور والثيامين والنحاس، علاوة على مضادات الأكسدة.

## 2- البيض

يحتوي البيض على البروتين والكولين واليود وفيتامين D. تحتوي بيضة واحدة كبيرة على 6 غرامات من البروتين. لكن البيض متعدد الاستخدامات ويمكن أن إضافته في وصفات لذيذة مثل السبانخ والبازلاء أو طاجن السبانخ والفطر. يحتوي البيض على بروتين عالي الجودة مع جميع الأحماض الأمينية الأساسية. ويتوافر ما يقرب من نصف بروتين البيض في صفار البيض.

## 3- العدس

إن العدس من البقوليات قوية التغذية عندما يتعلق الأمر بفوائده الصحية، لأنه غني بالعناصر الغذائية المهمة، مثل الألياف والبروتين وحمص الفوليك والبوتاسيوم والحديد. يحتوي كل نصف كوب من العدس على 9 غرامات من البروتين. يشكل العدس والبقوليات الأخرى مكملًا مثاليًا لحبوب الفطور، حيث يوفران معًا ملفًا كاملاً من الأحماض الأمينية الأساسية. بسبب كثافتها الغذائية العالية، تحتوي بقوليات أخرى على فوائد مماثلة للعدس مثل الحمص والفاصوليا السوداء.

## 4- دجاج

يحتوي كل من دجاج اللحم الداكن والأبيض على فيتامين B12 والكولين، اللذين يمكن أن يعززا معًا نمو الدماغ، ويساعدان الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويساعدان الأداء الإدراكي لدى كبار السن. ويحتوي كل حصة من 90 غرام على 26 غرامًا من البروتين.

## 5- الزبادي اليوناني

يمكن أن يحتوي الزبادي اليوناني على كمية رائعة من البروتين بشكل خاص مقارنة بأنواع الزبادي الأخرى. وفقًا لوزارة الزراعة الأميركية، تحتوي عبوة صغيرة من الزبادي اليوناني، يعادل وزنها حوالي 200 غرام، على 20 غراما من البروتين وجميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة.

#### 6- السمك

يرتبط تناول الأسماك بانتظام بعدد كبير من الفوائد الصحية، بما يشمل أمراض القلب والأوعية الدموية والعصبية الإدراكية والنفسية. ينصح الخبراء بتناولها على الأقل مرتين في الأسبوع. تعتبر الأسماك، وخاصة أسماك المياه الباردة الزيتية (مثل السلمون أو التونة)، واحدة من أفضل مصادر أحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي تعتبر مهمة لكل أعضاء الجسم بداية من القلب إلى العقل.

وتحتوي حصة واحدة تزن 75 غرام من سمك السلمون على 22 غراما من البروتين.